

EFECTE SANOGENE ALE DIFERITOR TIPURI DE MASAJ

Ciochină Valentina

Institutul de Fiziologie și Sanocreatologie al Academiei de Științe a Moldovei

Rezumat

A fost analizată literatura existentă privind tipurile de masaj în rezultat la ce sa demonstrat, că în sanocreatologie pot fi utilizate masajul segmentar și masajul auricular.

În baza principiilor sanocreatologiei și analizei literaturii în premieră a fost elaborat conceptul de utilizare a unor tipuri de masaj în scopul fortificării și menținerii dirijate a sănătății.

În debut a fost stabilită durata de executare a manipulațiilor masajului ce asigură efectul fortifiant și preîntâmpină posibilele dereglări funcționale.

S-a realizat diferențierea influenței sanogene și sanocreatogene a diferitor tipuri de masaj comparativ cu alte tipuri de influență.

S-a stabilit, că efectul sanocreatogen al unor tipuri de masaj poate să se manifeste în perioada postnatală timpurie până la constituirea morfofuncțională a organelor și sistemelor, pe

când efectul sanogen în toate perioadele ontogenezei postnatale, în special în perioadele ce urmează după constituirea postnatală.

Cuvinte cheie: masaj, manipulații, influență sanogenă, influență sanocreatogenă.

Depus la redacție 15 noiembrie 2013

Adresa pentru corespondență: Valentina Ciocchină, Institutul de Fiziologie și Sanocreatologie al Academiei de Științe a Moldovei, str. Academiei, 1, MD 2028 Chișinău, Republica Moldova; e-mail: valentina.ciochina@gmail.com; tel. (+373 22) 73-71-42.

După cum a fost menționat anterior [3; 4; 33; 34; 35] Institutul de Fiziologie și Sanocreatologie al Academiei de Științe a Moldovei permanent se află în căutarea posibilităților utilizării metodelor fiziologice nonmedicamentoase pentru a fi aplicate în sanocreatologie în scopul de a crea și menține dirijat sănătatea.

Printre metodele care pe larg se utilizează în medicină atât în scopuri terapeutice, cât și de recuperare și menținere a stării generale a organismului sunt diferite tipuri de masaj.

Analiza utilizării diverselor tipuri de masaj pe parcursul istoriei mărturisește despre efectul lui pozitiv în multe cazuri, ceea ce și a determinat folosirea lui atât de largă, precum și existența multiplă a surselor bibliografice [1; 2; 5; 8; 10; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32].

Pentru a ne determina privind posibilitatea utilizării unui sau alt tip de masaj în scopul rezolvării problemelor sanocreatologiei au fost studiate tipurile de masaj și consecințele lor asupra sănătății organismului.

Căile de influență a diferitor tipuri de masaj

Impactul masajului în general este determinat de trei componente: intensitatea, ritmul și durata de acțiune. Actualmente există foarte multe tipuri de masaj: oriental, spaniol, clasic, sportiv, segmentar, auricular, vacuum etc. Este dificil ca solicitantul să selecteze unul sau alt tip de masaj. Efectul oricărui tip de masaj este condiționat de acțiunea mecanică asupra pielii și ca consecință asupra organismului integru. Deci se poate de conchis, că impactul influenței diverselor tipuri de masaj se deosebește relativ puțin și că dacă se distinge, atunci nu se manifestă evident.

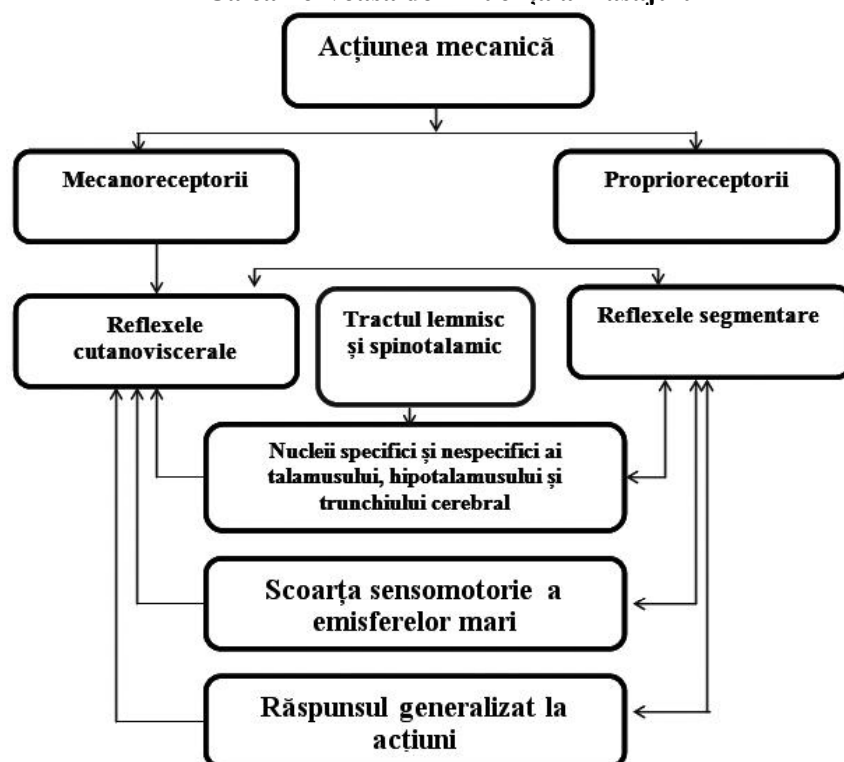
Firește, că e necesar, în primul rând, de a ne clarifica referitor la mecanismul acțiunii masajului. Conform viziunilor contemporane [6; 7; 9; 15] acțiunea masajului asupra organismului se datorează excitării mecanice provocate pielii și țesuturilor prin aplicarea procedurilor speciale: netezirea, fricțiunea, frământatul, tapotamentul, vibrațiile, cernutul, rulatul, scuturatul, tragerea, ciupitul, presarea etc. Diversitatea de proceduri utilizate permit de a acționa în diapazon mare – de la influența foarte slabă până la foarte puternică. Procedurile de masaj acționează asupra țesuturilor, provocând excitarea mecanoreceptorilor destinați pentru transformarea energiei excitațiilor mecanice în activitatea specifică a sistemului nervos – semnale (impulsuri nervoase), care ajung la centrele corespunzătoare ale SNC, unde și are loc reacția complexă care provoacă modificările funcționale în organism.

Rezultatul acțiunii masajului asupra organismului depinde în mare măsură de procese ce domină la moment în sistemul nervos central: excitația sau inhibiția, precum și de durata masajului, caracterul procedurii etc.

În procesul masajului, de rând cu factorul nervos, se implică sistemele circulator și limfatic și un set de substanțe biologice active. Sub influența masajului în piele se formează și pătrund în sânge substanțe biologice active, cu ajutorul cărora au loc reacții ale vaselor, transmiterea impulsurilor nervoase și ale substanțelor biologice active. Astfel, histamina acționează asupra suprarenalelor și produce sporirea eliminării adrenalinei. Acetilcolina are rol de intermediar activ la transmiterea excitației nervoase prin sinapse, ceea ce creează condiții benefice pentru activitatea musculaturii scheletice. Totodată acetilcolina contribuie la dilatarea arterelor mici și la excitarea respirației. Se consideră, de asemenea, că acetilcolina este hormonul local al mai multor țesuturi.

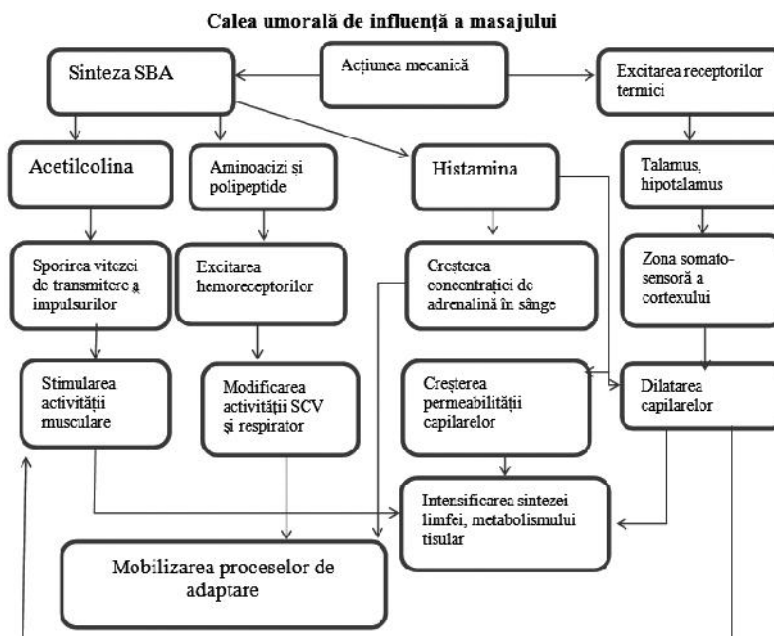
Căile de influență a masajului asupra stării funcționale a organismului sunt prezentate în următoarele scheme.

Calea nervoasă de influență a masajului



Al treilea component al mecanismului de acțiune a masajului prezintă intensificarea circulației limfei, sângelui, lichidului interstițial, înlăturarea celulelor epiteliale ce se detașează. Acțiunile mecanice în timpul masajului înlătură fenomenele de stază din organism, intensifică metabolismul și respirația prin piele în zonele masate ale corpului.

La examinarea mecanismelor fiziologice de influență a masajului trebuie de ținut cont de acțiunea complexă asupra organismului, adică orice excitație mecanică produsă de una din manipulațiile masajului, acționează atât în zona unde au fost aplicate, cât și asupra stării funcționale a organismului integru grație prezenței conexiunii neuro-reflectoare a acestei zone cu sistemul nervos central.



Tipurile de acțiune a masajului asupra organismului

Prin cele menționate anterior se poate conchide ferm, că prin intermediul masajului se poate modifica dirijat starea funcțională a organismului.

Există 5 tipuri principale de acțiune a masajului asupra stării funcționale a organismului: tonifiantă, sedativă, trofică, energotropă, de normalizare a funcțiilor.

Acțiunea tonifiantă a masajului se manifestă prin intensificarea proceselor de excitare a sistemului nervos central. Ea se explică, pe de o parte, prin creșterea fluxului de impulsuri nervoase de la proprioreceptorii mușchilor masați spre SNC, iar pe de altă parte prin sporirea activității funcționale a formațiunii reticulare a creierului. Acțiunile tonifiante ale masajului se utilizează pentru înlăturarea fenomenelor negative în caz de hipodinamie, provocată de modul de viață sedentar forțat sau de diverse patologii (traume, tulburări psihice etc.).

Printre procedurile de masaj, care au efect tonifiant benefic, se pot evidenția următoarele: frământatul profund, energic; scuturatul; tapotamentul și toate procedurile de tapotament. Pentru ca efectul de tonifiere să fie maximal, masajul trebuie să fie realizat într-un ritm rapid pe o durată scurtă de timp. Clasificarea tipurilor principale de masaj

Acțiunile sedative ale masajului se manifestă prin inhibarea activității sistemului nervos central, provocate de excitațiile moderate, ritmice și de lungă durată ale proprioreceptorilor și exteroceptorilor. Cel mai rapid efect sedativ se poate atinge prin astfel de procedee de masaj ca netezirea ritmică a suprafeței integre a corpului și fricțiunea. Ele trebuie să fie realizate într-un ritm scăzut pe o durată lungă de timp.

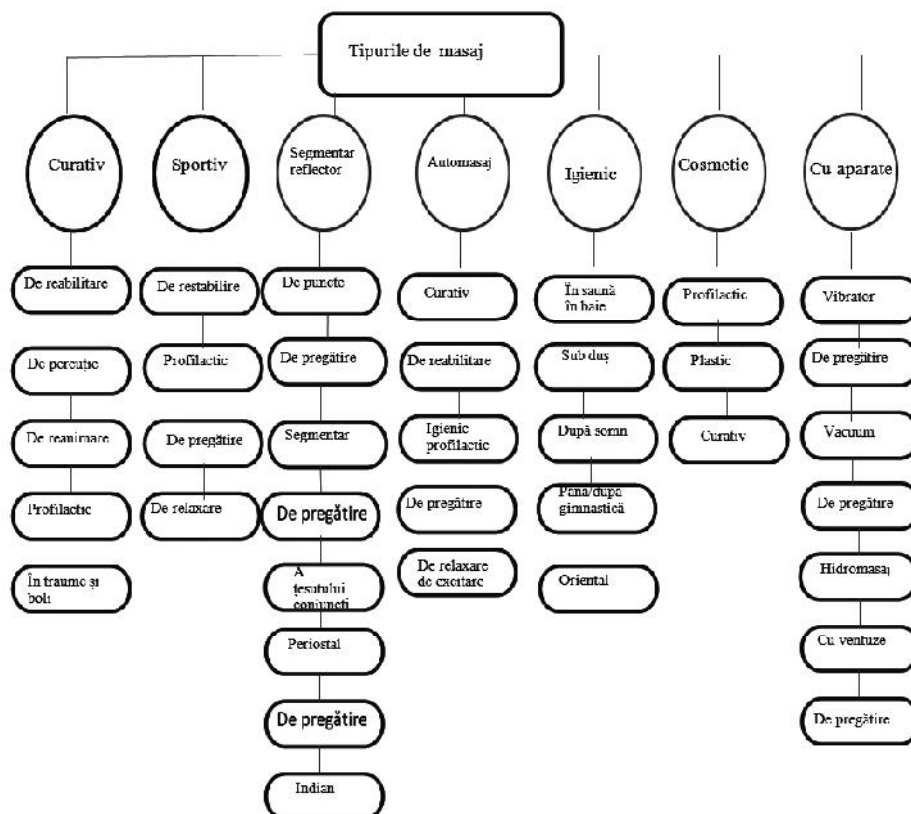
Acțiunea trofică este legată de intensificarea fluxului de sânge și limfă, ce se exprimă prin ameliorarea aportului de oxigen și alte substanțe nutritive la celulele țesuturilor. Rolul acțiunii trofice a masajului este semnificativ în perioada de restabilire a productivității mușchilor.

Acțiunea energotrofică a masajului este orientată în primul rând spre sporirea productivității aparatului neuro-muscular. Concret aceasta se exprimă prin:

- Activarea bioenergiei mușchilor;
- Ameliorarea metabolismului mușchilor;
- Sporirea sintezei acetilcolinei, ceea ce duce la intensificarea transmiterii excitației nervoase la fibrele musculare;
- Sporirea sintezei histaminei, care dilată vasele mușchilor;
- Creșterea temperaturii țesuturilor masate, ceea ce duce la intensificarea proceselor fermentative și la creșterea vitezei de contracție a mușchilor.

Normalizarea funcției organismului sub influența masajului se manifestă în primul rând prin reglarea dinamicii proceselor nervoase în SNC. Această acțiune a masajului este extrem de importantă în cazul survenirii bruște a dominării proceselor de excitație sau inhibiție a sistemului nervos.

Rolul normalizator al masajului are o importanță deosebită în tratamentul traumelor, deoarece el contribuie la restabilirea rapidă a țesuturilor și la înlăturarea atrofiei.



La normalizarea funcțiilor diferitor organe de regulă se utilizează masajul segmentar al anumitor zone reflexogene.

Deoarece influența masajului se realizează prin masarea pielii pentru început vom examina influența lui asupra pielii.

Influența masajului asupra pielii se manifestă prin:

1. transmiterea excitației în sistemul nervos central, care determină reacția de răspuns a organismului și a organelor lui.
2. înlăturarea de pe suprafața pielii a celulelor cornuase ale epiteliului, care la rândul său ameliorează activitatea glandelor sebacee și sudoripare.
3. ameliorarea alimentării cu sânge a pielii și înlăturarea stazei venoase.
4. creșterea temperaturii zonei masate, ceea ce înseamnă, că se intensifică procesele metabolice și fermentative.

Pielea masată devine roză și elastică din cauza intensificării circulației sangvine. Crește rezistența ei la acțiunile mecanice și de temperatură. La netezire are loc intensificarea mișcării limfei în vasele limfatice și sunt înlăturate fenomenele de stază în vene. Aceste procese au loc nu numai în vasele, care se află în zona masată, dar și în zonele vecine. Astfel de acțiuni a masajului se explică prin scăderea tensiunii în vasele masate. Sporind tonusul piel-muscular, masajul influențează asupra stării externe a pielii, făcând să fie netedă și elastică. Intensificarea metabolismului în țesutul pielos influențează pozitiv asupra metabolismului general în organism.

Una din sistemele funcționale care acționează la oricare tip de masaj este sistemul cardiovascular.

Influența masajului asupra sistemului cardiovascular și circulației limfatice

Intensificând circulația sangvină în diferite porțiuni ale corpului, contribuim la fortificarea anumitor organe și sisteme ale organismului. Capilarele situate în mușchi sunt capabile sub influența masajului să-și modifice lumenul și ca rezultat se schimbă și cantitatea de sânge din ele. La acțiunea procedurilor de masaj se declanșează un proces complicat și ca consecință a căruia are loc creșterea lumenului vaselor și permeabilitatea pereților capilarelor, intensificând astfel schimbul de substanțe dintre sânge și țesuturi.

La aplicarea procedurilor de masaj, în special fricțiunea, se presează pereții venelor și mușchii. Orice putere, care presează venele, provoacă mișcarea sângelui. Aceasta permite pe de o parte de a spori presiunea la începutul sistemului venos, astfel, sporind mișcarea sângelui spre inimă, iar pe de altă parte – de a provoca mișcarea sângelui în rezultatul presării de către mușchii masați a pereților venelor. Toate acestea ameliorează funcția de pompă a cordului și reduce efortul asupra miocardului.

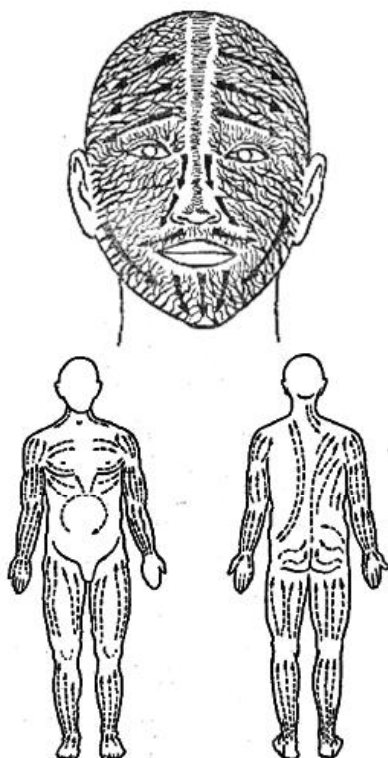
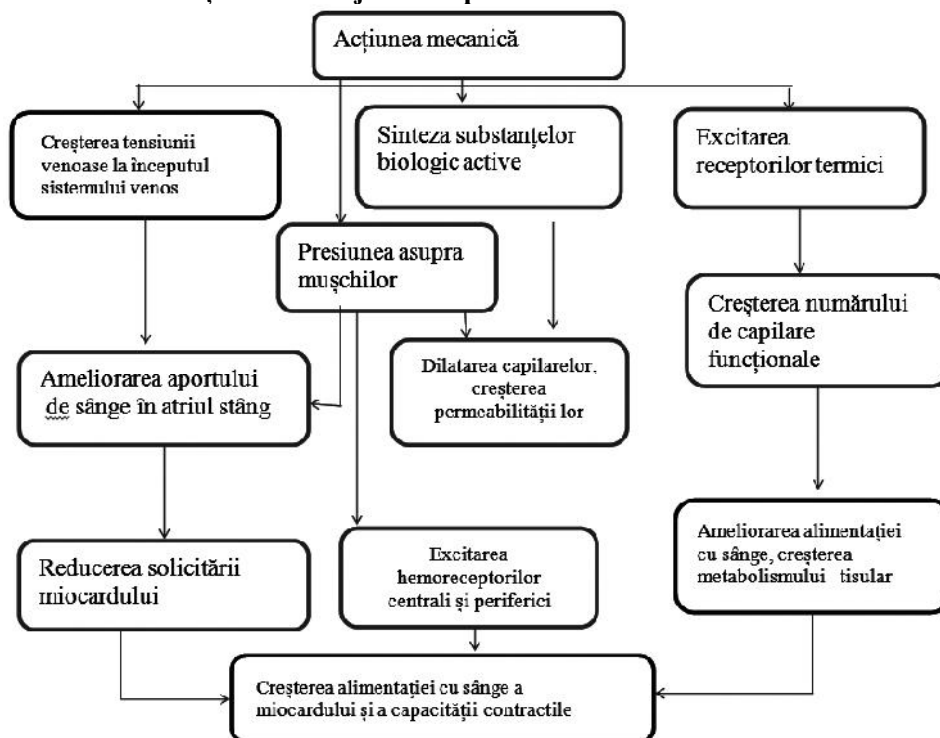
Efectele influenței masajului asupra sistemului cardiovascular sunt prezentate în următoarea schemă.

Vom menționa, că orișice tip de masaj influențează nu numai asupra sistemului sanguin, dar și asupra celui limfatic. La mișcarea limfei, precum și a sângelui venos, contribuie mușchii contractați, care pun în acțiune cutia toracică, în special în timpul inspirației. În timpul masajului are loc presarea vaselor limfatice. Ca rezultat are loc:

1. Ameliorarea procesului de circulație a limfei, din contul intensificării presiunii de filtrare și activarea schimbului de substanțe în țesuturi.
2. Ameliorarea procesului de mișcare a limfei din contul intensificării aspirației limfei din țesuturi și mușchilor contractați.

Astfel, intensificând mișcarea limfei și a proceselor de formare a ei, masajul sporește aportul de substanțe nutritive spre țesuturile zonelor masate și eliberează celulele de producții metabolismului și dezintegrării.

Acțiunea masajului asupra sistemului cardiovascular



În cazul masajului mișcările mâinilor trebuie să fie îndreptate în direcția fluxului de limfă, în direcția ganglionilor limfatici din vecinătate.

➤ La masarea capului și gâtului manipulațiile trebuie să se execute de sus în jos, spre primii ganglioni subclaviculari.

➤ La masarea membrelor superioare – spre ganglionii limfatici cubitali și axilari.

➤ La masarea toracelui – de la stern spre ganglionii limfatici axilari.

➤ La masarea zonelor superioare și mediane ale spatelui – de la coloana vertebrală în părți spre fosa axilară.

➤ La masarea zonelor lombare și sacrale ale spatelui spre ganglionii limfatici inghinali.

➤ La masarea membrelor inferioare – spre ganglionii limfatici poplitei și inghinali.

Masajul influențează asupra intensificării circulației tuturor lichidelor din organism, în special a sângelui și limfei. Acest fapt are loc nu numai în locul zonei masate, dar și în vene și în artere separate. Astfel masajul picioarelor poate provoca înroșirea pielii capului.

În special este necesar de accentuat influența masajului asupra sistemului de capilare a pielii, care realizează schimbul de substanțe dintre sânge și țesuturile din jur. Sub influența masajului capilarele se deschid, iar temperatura zonelor masate și celor din jur crește cu 0,5 – 5°C, ceea ce contribuie la ameliorarea proceselor de oxido-reducere și asigurarea mai intensivă a țesuturilor cu sânge.

Prin dilatarea patului capilar și ameliorarea circulației venoase în rezultatul manipulațiilor de masaj are loc facilitarea lucrului inimii.

Masajul în unele cazuri poate să provoace o sporire neesențială a tensiunii arteriale și creșterea numărului de trombocite, leucocite, eritrocite și a hemoglobinei. Însă într-o perioadă foarte scurtă de timp după manipulații componenta sângelui se restabilește, iar tensiunea arterială scade.

Chiar și cele mai simple proceduri de masaj, care nu necesită un efort, așa ca netezirea, pot provoca evacuarea limfei din vase și intensificarea fluxului ei. Iar procedurile de fricțiune sau tapotament pot duce la dilatarea semnificativă a vaselor limfatice.

Masajul ganglionilor limfatici este interzis. Intensificarea fluxului de limfă în cazul ganglionilor limfatici tumefianți sau dureroși poate duce la răspândirea infecției în organism.

Influența masajului asupra sistemului respirator

Masarea mușchilor spinării, gâtului și intercostali, ai regiunii de fixare a diafragmei pe coaste prin manipulațiile de fricțiune și frământare ameliorează funcția de respirație și atenuează starea de oboseală a musculaturii respiratorii.

Masajul regulat realizat în anumite perioade de timp are o influență benefică asupra musculaturii netede a plămânilor, contribuind la formarea reflexelor condiționate.

Un interes deosebit prezintă conexiunile reflectorii ale plămânilor cu alte organe, care se exprimă prin excitarea centrului respirator sub influența diferitor tipuri de reflexe musculare și articulare, formate în rezultatul masajului.

Influența masajului asupra metabolismului și funcției de excreție

Este cunoscut faptul, că masajul intensifică eliminarea urinei din organism: cu cât este mai intensivă eliminarea, cu atât mai mult sporește cantitatea de azot eliminat din organism. Acest lucru continuă pe un timp de 24 de ore după sistarea ședinței de masaj. Dacă masajul se realizează imediat după efortul fizic, atunci eliminarea substanțelor azotate crește cu 15%, iar masajul realizat după o activitate musculară intensifică duce la excreția acidului lactic din organism. Masajul realizat până la efort fizic intensifică schimbul de gaze cu 10-20%, iar cel realizat după efort – cu 96-135% [10; 21].

Cele menționate mărturisesc despre faptul, că masajul realizat după efortul fizic contribuie la decurgerea mai rapidă a proceselor de restabilire în organism. Procesele se intensifică în cazul când înainte de masaj se vor efectuat proceduri calde (parafina, nămolul sau băi fierbinți). Toate aceasta se explică prin faptul, că în procesul masajului se formează produse ale denaturării proteinelor, care sunt absorbite în sânge și creează efect similar cu acțiunea de proteinoterapie. Cu atât mai mult, comparativ cu exercițiile fizice, masajul nu provoacă excesul de acid lactic în organism, adică nu are loc dereglarea echilibrului acido-bazic.

Metodele de influență asupra sistemelor fiziologice sus-menționate au ca scop profilaxia și tratamentul funcțiilor acestor sisteme, cu toate că într-o măsură oarecare ele acționează și asupra fortificării și menținerii sănătății. Aceste metode în aspectul lor

clasic de utilizare nu pot fi folosite în sanocreatologie, deoarece unele nu satisfac așa cerințe fundamentale ale sanocreatologiei ca: crearea și menținerea sănătății; asigurarea coordonării și integrității funcțiilor organelor și sistemelor vitale ale organismului; necoinciderea intensității și duratei masajului în cazul tratamentului și profilaxiei organismului cu cerințele vizavi de crearea și menținerea sănătății. Adică principiile de abordare și utilizare a diferitor tipuri de masaj în scopul tratamentului și profilaxiei și în scopul creării și menținerii sănătății trebuie să fie diferite.

În legătură cu cele menționate a fost elaborat un concept privind posibilitățile utilizării masajului în sanocreatologie.

În baza fenomenului fiziologic privind reflectarea în anumite zone pe suprafața corpului a modificărilor funcționale ale organelor viscerale a fost elaborat un concept nou privind menținerea și fortificarea sănătății prin influența masajului asupra zonelor fiziologic active și regiunilor amplasării organelor viscerale pe o perioadă ce asigură modificări sincrone ale indicilor funcționali ai sistemelor respirator și cardiovascular și menținerea lor la un nivel stabil, până la apariția discoordonării indicilor acestor sisteme.

În concordanță cu acest concept au fost evidențiate efectele sanogene și sanocreatogene ale diferitor tipuri de masaj, care se pot atinge prin diferite manipulații:

netezirea – constă în alunecarea ușoară și ritmică efectuată asupra tegumentelor, în sensul circulației de întoarcere (venoasă și limfatică).

fricțiunea – este apăsarea și deplasarea pielii și a țesuturilor moi subcutanate pe țesuturile profunde sau pe plan dur, osos, atât cât permite elasticitatea acestora.

frământatul – prinderea în cută a mușchilor și a țesuturilor profunde, ridicarea și strângerea acestora atât cât permite elasticitatea țesutului respectiv.

tapotamentul constă în bătăi sau lovituri ușoare și ritmice, cu degetele, palmele sau canturile palmelor, aplicate pe țesuturile moi.

vibrațiile – sunt mișcări oscilatorii pe un fond de presiune continuă și constantă, de intensitate redusă.

cernitul – mobilizarea alternativă, energetică și ritmică a masei musculare prin mișcarea în sens lateral și de jos în sus a mâinilor așezate paralel de o parte și de alta a locului masat, în supinație și cu degetele ușor flectate; mișcarea seamănă cu cernutul printr-o sită.

rolatul – mișcarea (rularea) în toate sensurile, într-un ritm viu, energetic și cu o presiune crescută a masei musculare mobilizate între palme, cu degetele întinse.

scuturatul – constă în mișcări oscilatorii mai ample și ritmice, executate sistematic cu segmentele membrelor (inferioare sau superioare), cu membrele în întregime sau cu corpul întreg.

tragerea – tracțiunea segmentului distal (terminal) în sensul axei lungi a membrului.

ciupitul – formarea unei cute din piele și țesut subcutanat sau chiar mușchi, strângerea (pensarea) ușoară și ridicarea ei atât cât permite elasticitatea acestor țesuturi.

presiunile – reprezintă apăsări cu palmele, având degetele întinse paralel, repetate pe același loc deplasând apoi palmele în sus și în jos. Se pot efectua și folosind degetele și pumnii.

Efectele sanogene și sanocreatogene ale diferitor tipuri de masaj

Efectele sanogene (de menținere a sănătății)	Manipulațiile	Efectele sanocreatogene (de creare a sănătății)	Manipulațiile
1	2	3	4
Activarea circulației superficiale (capilare și limfatice)	Netezirea, frământatul	Accelerarea circulației sanguine	Frământatul
Stimularea sau calmarea nervilor și calmarea mușchilor periferici.	Netezirea		
Relaxarea musculară și calmarea nervoasă	Frecțiunea – executare lentă, ușoară	Excitarea, stimularea cu efecte trofice și circulatorii	Frecțiunea – executare energetică, profundă
Înlăturarea rezervelor de grăsime și de reziduuri infiltrate.	Fricțiunea	Sporirea elasticității și supleței pielii și a țesuturilor conjunctive.	Fricțiunea
Sporirea elasticității și supleței pielii și a țesuturilor conjunctive.	Fricțiunea		
Creșterea mobilității tendoanelor, întinderea fasciilor și ameliorarea circulației sangvine și limfatice	Frământatul – executare lentă, ușoară	Creșterea considerabilă a mobilității tendoanelor, întinderea fasciilor și ameliorarea circulației sangvine și limfatice	Frământatul – executare energetică, profundă
Intensificarea hrănirii grupelor musculare și resorbția rapidă a substanțelor metabolice.	Frământatul - prin strângerea mușchilor între degete se produce eliminarea elementelor de descompunere din fasciculele musculare.	Intensificarea hrănirii grupelor musculare și resorbția rapidă a substanțelor metabolice.	Frământatul - prin strângerea mușchilor între degete se produce eliminarea elementelor de descompunere din fasciculele musculare.
Stimularea mușchilor, tendoanelor, articulațiilor și sistemului nervos	Frământatul profund	Stimularea mușchilor, tendoanelor, articulațiilor și sistemului nervos	Frământatul profund
Fortificarea mușchilor, sporirea capacității de muncă a mușchilor mari.	Frământatul	Contribuirea la regenerarea țesutului muscular, sporirea capacității de muncă a mușchilor mari.	Frământatul
Vasodilatarea (la nivelul pielii și al țesutului conjunctiv)	Tapotamentul	Acționarea asupra nervilor vasomotori, vasodilatarea, hipotermia	Tapotamentul – la lovituri puternice

Creşterea excitabilităţii neuro-musculare	Tapotamentul	Influenţa asupra muşchilor viscerali la aplicaţia în zona de amplasare a organelor viscerale.	Tapotamentul
Acţiunea asupra sistemului vegetativ simpatic.	Tapotamentul		
Îmbunătăţirea nutriţiei regiunii masate.	Tapotamentul		
Influenţa benefică asupra nervilor (în special asupra terminaţiilor căilor senzitive).	Tapotamentul		
Hipertermia profundă, înviorarea tonusului tuturor muşchilor, acţiunea în mod reflex pe locul de aplicare a loviturilor şi intensificarea activităţilor nervilor periferici.	Tapotamentul		
Acţiunea asupra nervilor vasomotori, vasoconstricţia, scăderea reactivităţii exagerate a nervilor şi muşchilor.	Tapotamentul - la lovituri slabe		
Influenţa asupra muşchilor viscerali	Tapotamentul – la aplicare la coloana vertebrală		
Modificarea favorabilă a tensiunii arteriale	Tapotamentul		
Influenţa ritmului cardiac, printrărirea pulsului şi corecţia aritmiei.	Tapotamentul		
Calmarea, relaxarea	Vibraţiile	Intensificarea funcţionării glandelor	Vibraţiile
Reducerea sensibilităţii nervoase	Vibraţiile	Influenţa asupra organelor şi ţesuturilor profunde (inima, muşchii, pereţii abdominali şi intestinali)	Vibraţiile
Îmbunătăţirea capacităţii de efort.	Vibraţiile	Influenţa secreţiei majorităţii organelor şi glandelor (stomac, glande salivare, intestine, ficat, glande sexuale etc.).	Vibraţiile – la aplicarea energetică
Intensificarea funcţionării glandelor	Vibraţiile		
Acţiunea asupra nervilor periferici (motori, senzitivi, vasomotori şi secretori)	Vibraţiile		

Influenţa asupra organelor şi ţesuturilor profunde (inima, muşchii, pereţii abdominali şi intestinali)	Vibraţiile		
Influenţa secreţiei majorităţii organelor şi glandelor (stomac, glande salivare, intestine, ficat, glande sexuale etc.)	Vibraţiile		
Relaxarea muşchilor	Cernitul, rulatul	Mărirea supleţei ţesuturilor	Cernitul, rulatul, ciupitul
Mărirea supleţei ţesuturilor	Cernitul, rulatul, ciupitul	Activarea funcţiilor circulatorii şi trofice	Cernitul, rulatul
Activarea funcţiilor circulatorii şi trofice	Cernitul, rulatul		
Relaxarea	Scuturatul – efectuat cu blândeţe		
Înviorarea şi stimularea generală	Scuturatul – executate într-un ritm mai viu		
Relaxarea articulaţiilor şi a ţesuturilor periarticulare	Tragerea – efectuată cu blândeţe		
Excitarea	Ciupitul		
Întărirea manevrelor de netezire, fricţiune sau frământat	Presiunile	Întărirea manevrelor de netezire, fricţiune sau frământat	Presiunile

Aşadar, în premieră s-a realizat o analiză a efectelor de menţinere (sanogene) şi de creare (sanocreatogene) ale sănătăţii diferitor organe şi sisteme de organe prin aplicarea diferitor tipuri de masaj în rezultat la ce s-a demonstrat că masajul poate fi utilizat în scop:

- de creare a sănătăţii în perioada postnatală timpurie până la constituirea morfofuncţională a organelor şi sistemelor de organe şi mai puţin după vârsta de 22 de ani;
- de menţinere a sănătăţii – în toate perioadele ontogenezei postnatale, în special în perioadele ce urmează după constituirea postnatală.

În baza principiilor sanocreatologiei şi a conceptului elaborat în debut a fost stabilită durata de executare a manipulaţiilor masajului ce asigură efectul fortifiant şi preîntâmpină posibilele dereglări funcţionale.

Bibliografie:

1. Aourell M, Carleson J. Effects of Swedish massage on blood pressure. *Skoog Complement Ther Clin Pract.* 2005 Nov;11(4):242-6.M.
2. Diego M. A., Field T., Sanders C. et al. Massage therapy of moderate and light pressure and vibrator effects on EEG and heart rate. *Int. J. Neurosci* – 2004, V.114 (1), p.31-34. Fritz S., Grosembach M.J. *Mosby's Essential Sciences for Therapeutic Massage.* Anatomy, Physiology, Biomechanics and Pathology, Mosby, Canada, 2004.
3. Furdui T., Lacusta V., Ciochină V. Acupunctura în formarea dirijată şi menţinerea sănătăţii. În: *The Bulletin of the European Postgraduate Centre of Acupuncture and Homoeopathy*, 1998, vol.II, nr. 2, p.50.

4. Furdul T., Ciochină V. Method to determine the maximum admissible duration for physical effort. In: Inventica 2008. The XII International inventions exhibition, 14-24 mai, 2008 Iaşi, România: Performantica, 2008, p.634.
5. Hollis M. Massage for Therapists, Blackwell Science LTD, London, 1998.
6. Mârza D., Mirţ C. Masaj clasic, Note de curs, Universitatea din Bacău, 2001.
7. Mârza D. Masajul: procedee tehnice, metode, efecte, aplicaţii în sport, Ed. Plumb, 2002.
8. Munteanu C., Dumitrascu M. Nămoluri terapeutice, Balneo-Research Journal Vol.2, Nr.3, 2011.
9. Sidenco L. Masajul în kinetoterapie, Ed. Fundaţiei România de Măine, Bucureşti, 2003.
10. Аикина Л.И. Использование предварительного массажа в предстартовой разминке пловцов высших разрядов : Учеб. пособие для студ. спец. плавание / Л. И. Аикина ; ОГИФК. - Омск, 1992. - 28с.
11. Александров Н.П. Исцеляющий массаж / Н. П. Александров, Е. Б. Мезенцев. - СПб. : РЕСПЕКС, 1997. - 272с
12. Белая Н.А. Лечебный массаж : Учеб.-метод. пособие / Н. А. Белая. - М. : Советский спорт, 2001. - 303с.
13. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж. М., «Советский спорт», 2001, с.272.
14. Буков Ю.А., Жмурова Т.А. Рефлекторно-мышечный массаж в функциональной интеграции проприоцепции и церебрального кровообращения у детей с неврозоподобными состояниями. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2008, №3, с. 37-40.
15. Васичкин В.И. Все о массаже / В. И. Васичкин. - М. : АСТ-ПРЕСС, 2000. - 367с.
16. Гулиев Новруз Амирхан-оглы. Использование гидромассажа как средства восстановления работоспособности спортсменов в структуре микроцикла (на примере отдельных циклических видов спорта) : дис. ... канд. пед. наук / Гулиев Новруз Амирхан-оглы ; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1993. - 116с.
17. Гуревич Кальман (Николай) Ильич. К вопросу о лечении простых переломов массажем. Клиническое и экспериментальное наблюдение : дис. ... д-ра медицины / Гуревич Кальман (Николай) Ильич ; Академическая хирургическая клиника проф. Н.А. Вильямина. - СПб., 1898 (: Тип. Х. Брауде). - 89, [2], 88, [2]с.
18. Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Дубровский В.И. Применение в спортивной медицине превентивного и реабилитационного массажа в комплексе с оксигенотерапией и мазями: Методические рекомендации. М., 1990.
20. Дубровский В.И. Физические методы реабилитации в спорте: Методические рекомендации.- М., 1985, 208 с.
21. Евтушенко Т.В. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки, Екатеринбург, 2012 г.
22. Здоровье-своими руками: Массаж рефлексогенных зон стоп / [Гл.ред.Озолин Л.А. - М. : Летавр, 1995. - 320с.
23. Жернов В.А. Медицинский массаж как корректирующая технология восстановительной медицины. М.: Изд-во РУДН, 2006. – 58 с.
24. Л.В Капилевич, В.И.Андреев, Здоровье и здоровый образ жизни, Томск, 2008.
25. Красикова И.С. Энциклопедия массажа / И. С. Красикова. - СПб. : РЕСПЕКС:КРИСТАЛЛ, 1996. - 448с.

26. Кортунюв В.А. Школа русского массажа / В. А. Кортунюв. - М. : Советский спорт, 2001. - 71с.
27. Кузнецов О.Ф. Криомассаж - эффективный метод восстановительной медицины // О. Ф. Кузнецов, Е. М. Стяжкина, С. А. Гусарова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. - 2004. - № 1.- С.43-48.
28. Куничев Л.А. Лечебный массаж. Справочник для средних медицинских работников. Изд. 3. Л. Медицина. 1985г. 216.
29. Ларин А.В. Количественная оценка влияния предварительного массажа на физические способности спортсменов в скоростно-силовых и циклических видах спорта (велоспорт, шортрек, карате, дзю-до, вольная борьба) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ларин Александр Владимирович ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 2001. - 24 с.
30. Макаров Ю.П. Точечный массаж при гипертонической болезни / Ю. П. Макаров // Лечебная физическая культура и массаж. - 2004. - № 5.- С. 20-22.
31. Позняков В.С. Теория и практика массажа : учеб.-методическое пособие / В. С. Позняков ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б.и.], 2005. - 136 с.
32. Тайны восточного массажа: Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. - Петрозаводск, 1991. - 58с.
33. Фурдуй Ф.И., Вуду Л.Ф., Чокинэ В.К., Кривошеев О.С., Фурдуй В.Ф., Георгиу З.Б., Струтинский Ф.А., Павалюк П.П., Сырбу А.И., Мамалыга Л.М., Кошкодан Д.П., Мошану Л.В., Тугоци Н.Б. Санокреатологические методы целенаправленного формирования и поддержания здоровья. В: Космическая биология и авиакосмическая медицина. Москва, 1998, т. II, р. 298-300.
34. Фурдуй Ф.И., Чокинэ В.К., Фурдуй В.Ф., Фрунзе Р.И., Вуду Л.Ф., Вуду С.Г., Штирбу Е.И., Молдован А.М. Взгляд санокреатологии на аэробику. Chișinău. Buletinul Academiei de Științe a Moldovei. Științele vieții. Chișinău. 2007, Nr. 2 (302), p.4-7.
35. Фурдуй Ф.И., Чокинэ В.К., Фрунзе Р.И. Фитнес с точки зрения санокреатологии. . În: Buletinul Academiei de Științe a Republicii Moldova. Științele vieții, 2008, nr. 3 (306), p. 25-30.